

Ponzu ve garam masala ile tereyağlı tavuk

toplam süre **110 dak.** 25 dak. hazırlık süresi 25 dak. pişme süresi 60 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.005 kJ / 480 kcal

Yağ: **24,3 gr** Protein: **43,2 gr**
Karbonhidrat: **19,5 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

600 gr tavuk göğüs fileto
2 diş sarımsak
1 parça / tane parça zencefil (Yaklaşık 2 cm)
2 tatlı kaşığı toz biber
8 yemek kaşığı Kikkoman Ponzu Limonlu
300 gr yoğurt
1 tatlı kaşığı acı kırmızı biber
2 tatlı kaşığı garam masala
2 soğan
3 yemek kaşığı tereyağı
700 ml süzme domates (şişe veya konserve)
2 yemek kaşığı domates salçası
200 gr krema
1 tutam Bir tutam toz tarçın
2 tatlı kaşığı bal (veya akçaağaç şurubu ya da Kikkoman Mirin-Style Sweet Cooking Seasoning)
Süslemek için maydanoz

HAZIRLANIŞ

Adım 1

600 gr tavuk göğüs fileto - **2** diş sarımsak - **1 parça / tane** zencefil (Yaklaşık 2 cm) - **2 tatlı kaşığı** toz biber - **5 yemek kaşığı** Kikkoman Ponzu Limonlu - **300 gr** yoğurt - **1 tatlı kaşığı** acı kırmızı biber - **2 tatlı kaşığı** garam masala
Filetoyu parçalara kesin. Marinasyon için sarımsak ve zencefili ince doğrayın. Toz biber, Kikkoman Ponzu Lemon, yoğurt, acı kırmızı biber ve garam masala ile karıştırın. Tavukla birleştirin ve en az 1 saat marine edin. Fırını 200 °C'ye ısıtın. Marine edilmiş filetoyu fırına dayanıklı bir kaba koyun ve yaklaşık 25 dakika pişirin (veya tavada kızgın yağda kızartın).

Adım 2

2 soğan - **1,5 yemek kaşığı** tereyağı - **700 ml** süzme domates (şişe veya konserve) - **2 yemek kaşığı** domates salçası
Soğanları küp şeklinde doğrayın ve eritilmiş tereyağında soteleyin. Süzme domatesleri ve domates salçasını ekleyin ve ara sıra karıştırarak yaklaşık 20 dakika kısık ateşte pişirin.

Adım 3

1,5 yemek kaşığı tereyağı - **200 gr** krema - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Ponzu Limonlu - **tutam** Bir tutam toz tarçın - **2 tatlı kaşığı** bal (veya akçaağaç şurubu ya da Kikkoman Mirin-Style Sweet Cooking Seasoning) - Süslemek için maydanoz
Fırında pişirilmiş filetoyu (isterseniz marinasyon sosuyla birlikte), kalan tereyağını ve kremayı ekleyin. Kısa süreliğine ısıtın. Kikkoman Ponzu Lemon, baharatlar ve bal ile tatlandırın, maydanozla süsleyin ve servis yapın.

